

رابطه بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت خانواده با عادات خواب در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله قزوینی

ملیحه اعظم حاج هاشم خانی^۱

اصغر دالوندی^۲

زهره کاشانی نیا^۲

مریم جوادی^۳

اکبر بیگلریان^۴

چکیده

سابقه و هدف: خانواده یکی از مهم ترین نهادهای جامعه و شکل دهنده شخصیت آدمی است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده اعمال تأثیرگذار بر رشد، شکوفایی و پیشرفت اعضای خانواده هستند. سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت خانواده عاملی ارزشمند و تأثیرگذار بر عادات فرزندان آنها می باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت خانواده با عادات خواب در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله قزوینی در سال ۱۳۹۳ است.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی و مقطعی است. جامعه پژوهش در این مطالعه شامل ۲۷۸ خانواده و کودکان ۶ تا ۱۱ ساله (کلاس اول تا ششم ابتدایی) آنها بود که در مدارس شهر قزوین (دولتی و غیر دولتی) و در دو ناحیه آموزش و پرورش مشغول به تحصیل بودند. نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای انجام گرفت. داده ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت پروفایل ۲ و پرسشنامه ابزار سنجش عادات خواب کودکان اونز جمع آوری و با آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تی مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه تحلیل شدند.

یافته ها: نمره کل سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در خانوارهای مورد مطالعه برابر ۱۲۵/۴۸ بود. هم چنین نتایج نشان داد که بین مسئولیت پذیری خانواده در قبال سلامت با بیداری صبح کودک ($r=0/12$, $sig=0/00$)، رشد معنوی خانواده با بیداری صبح کودک ($r=0/14$, $sig=0/00$)، نمره کل سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در خانواده با بیداری صبح کودک ($r=0/18$, $sig=0/00$) و روابط بین فردی در خانواده با خوابیدن کودک ($r=0/19$, $sig=0/00$) رابطه معنی داری وجود دارد.

استنتاج: براساس یافته های این پژوهش به نظر می رسد که خانواده دانش آموزان از سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت متوسطی برخوردار بودند و به همین دلیل فرزندان آنها عادات خواب نسبتاً خوبی داشتند. بنابراین، ارتقا سبک زندگی خانواده موجب اصلاح خواب کودکان خواهد شد.

واژه های کلیدی: سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت، خانواده، عادات خواب

مقدمه

سبک زندگی، فعالیت های عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند. این فعالیت ها روی سلامت افراد تأثیر می گذارند (۱). سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به

E-mail: asghar.dalvandi@gmail.com

مؤلف مسئول: اصغر دالوندی- تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه پرستاری

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

۲. استادیار، گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

۳. استادیار، گروه تغذیه، مرکز تحقیقات رشد کودکان، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

۴. استادیار، گروه آمار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱/۲۳ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۴/۲/۲۰ تاریخ تصویب: ۱۳۹۴/۴/۹